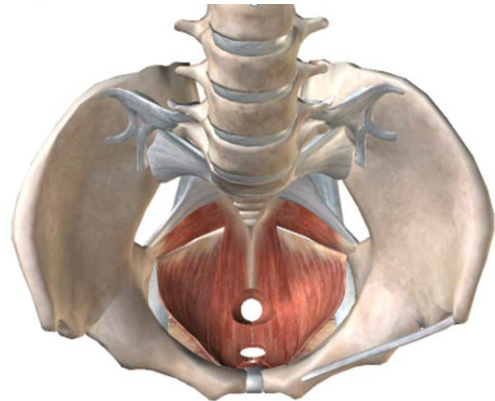
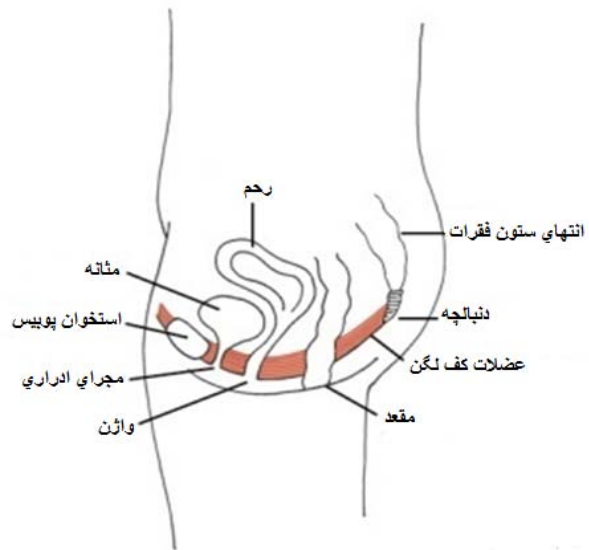


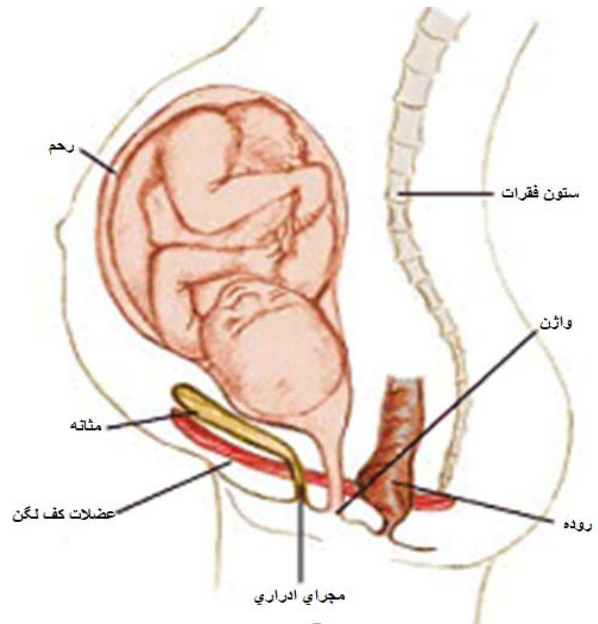
كف لگن Pelvic floor

كف لگن از لیگامانها و لایه های عضلانی زیادی تشکیل شده است که با اتصالات خود از جلو، عقب و اطراف به استخوانهای لگن باعث ایجاد يك ساختار گهواره ای شکل (Hammock) شده است که اندامهای داخل حفره لگن مانند مثانه، رحم، واژن و مقعد را از پایین نگهداری می کند . در هنگام ادرار کردن و خروج مدفوع و همچنین در خلال زایمان طبیعی این عضلات کاملاً " شل شده و اجازه باز شدن مجاری مختلف را می دهند و پس از انجام عمل دفع و زایمان دوباره منقبض می شوند و بدین ترتیب در انسداد و بسته ماندن ك لیه این مجاری نقش مهمی ایفا می کنند . در هنگام خندیدن، عطسه، سرفه کردن و حمل بارهای سنگین بطور اتوماتیک این عضلات منقبض و جلوی خروج مایعات و مدفوع را از بدن می گیرند.



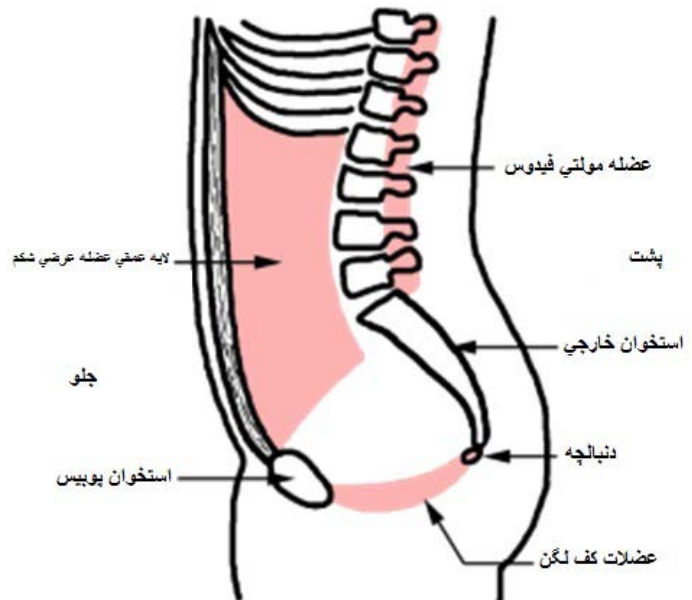
نقش عضلات كف لگن

- کمک به کنترل و تخلیه ادرار و مدفوع
- کمک به عملکرد جنسی در مردان و زنان
- حمایت فرزند در طول دوران بارداری و کمک به فرآیند تولد



• کمک به ثبات و حمایت ستون فقرات کمری:

این عضلات درپائین لگن همراه با عضلات قدامی شکم و عضلات اطراف و پشت کمر به حفظ فشار طبیعی داخل شکم و ایجاد مقاومت مناسب در مقابل افزایش قوس کمر بطرف قدام کمک شایانی می نماید.



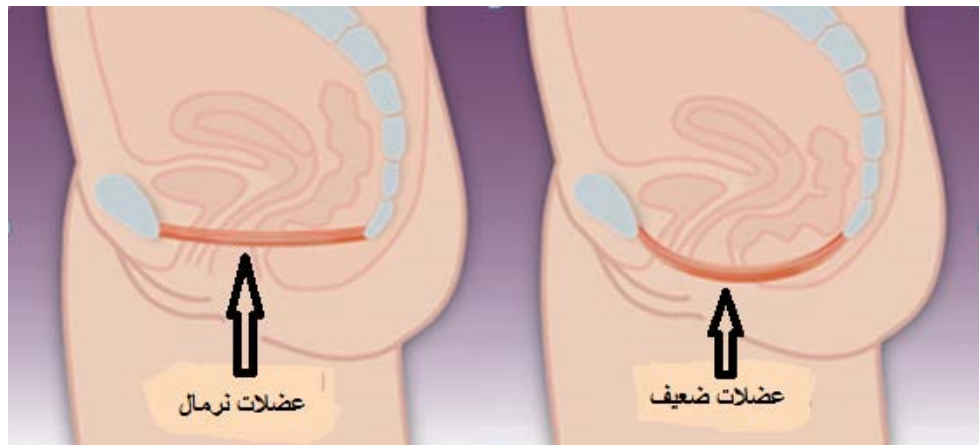
اختلال در عملکرد عضلات کف لگن

بدیهی است که ضعف عضلات کف لگن به غیر از ایجاد اختلال در عملکرد طبیعی احشاء داخل لگن از جمله دفع طبیعی ادرار و مدفوع و افتادگی مثانه، باعث کاهش فشار داخل شکم شده و در این صورت علی رغم تقویت عضلات لگن و شکم (روش معمول در تمرین درمانی کمر درد) درمان کمر درد بطور مؤثر انجام نگرفته و بیمار همچنان از دردهای های ناحیه کمر و گردن رنج خواهد برد.

اسپاسم و گرفتگی این عضلات (HYPERTONIC) باعث درد بدون علت مشخص ناحیه لگن و کمر و احساس تکرر ادرار و مدفوع و بیوسیت دردناک میگردد. اما شلی و ضعف این عضلات (HYPOTONIC) باعث بی اختیاری ادرار و مدفوع و افتادگی احشاء داخل لگن مثل مثانه و رحم می گردند

بر همین اساس اهمیت تشخیص ضعف و درمان عضلات کف لگن بعنوان یک عامل کلیدی نه تنها در درمان فیزیوتراپی بی اختیاری های ادرار و مدفوع و افتادگی های رحم و مثانه، بلکه بعنوان عامل کلیدی در درمان کمر درد و بی ثباتی در ناحیه کمر بند لگنی (LUMBOPELVIC instability) مطرح میشود.

بروز اختلال در سیستم انقباض عضلات غالباً به دلیل عدم تمرین یا کشیدگی بیش از حد عضلات کف لگن در حین زایمان می باشد که به صورت ضعف عضلانی و یاسفتی بیش از حد عضله و عدم توانایی شل کردن آن بروز می کند.



دلایل ضعیف شدن عضلات کف لگن

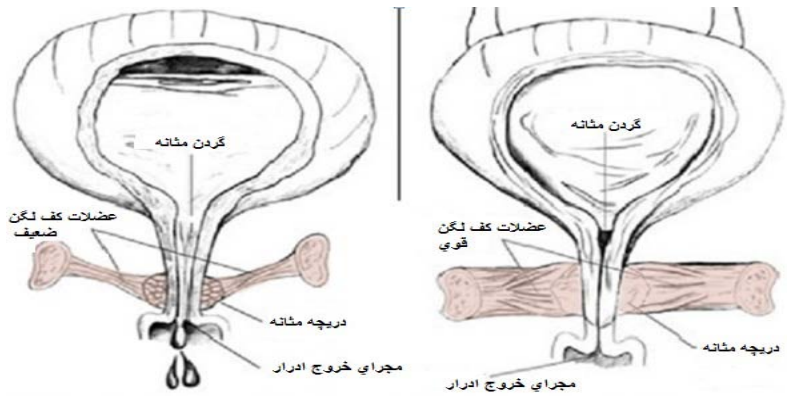
- بارداری و زایمان: به علت تغییرات هورمون های دوران بارداری که باعث شلی لیگامان ها می شود و عدم آمادگی عضلانی مادر قبل از دوران بارداری
- چاقی و اضافه وزن و ضعف عضلانی بدنبال آن
- تغییر در سطوح هورمونی پس از یائسگی
- افزایش سن و بی تحرکی
- بیوسیت مزمن در اثر فشار آوردن های مداوم حین دفع ادرار و مدفوع

عوارض ناشی از اختلال در عملکرد عضلات کف لگن

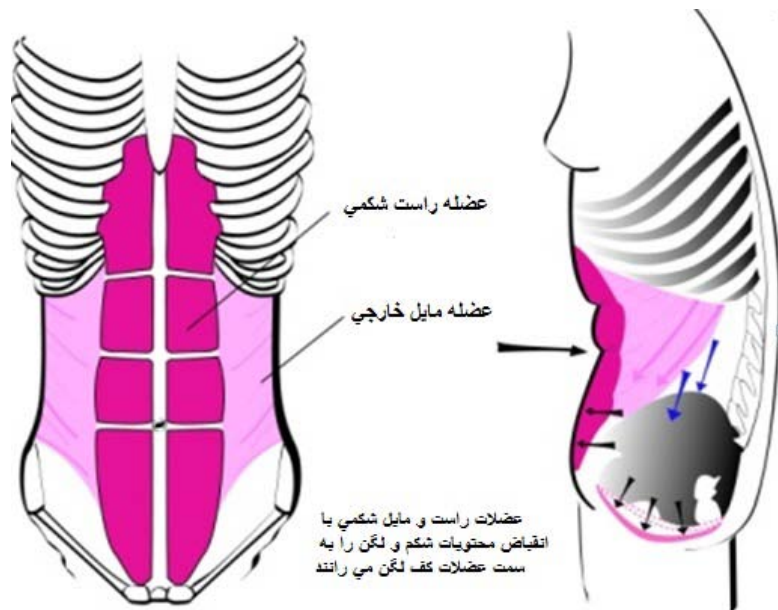
- بی اختیاری ادرار و مدفوع (هنگام سرفه، عطسه، بلند کردن اجسام سنگین)



- تکرر ادرار و درد در هنگام دفع ادرار



- یبوست و درد در اجابت مزاج
- درد بدون علت در ناحیه کمر، لگن، اندام تناسلی و مقعد



- درد در طی ویابعد از تماس جنسی، ارگاسم و یا تحریک جنسی
- افتادگی (پرولاپس) مثانه، راست روده، رحم و...



- انزال زودرس

درمان

عضلات کف لگن مانند سایر عضلات بدن نیاز به تقویت داشته اما بدلیل عمقی بودن و فعالیت طولانی مدت (Tonic) براحتی دچار سندرم بیش فعالی (Hyperactivity) شده که به نوبه خود باعث افزایش درد و افزایش علائم بیماری و لذا تجویز تمرین درمانی برای این عضلات نیاز به نظارت مستقیم یک فیزیوتراپیست کار آزموده دارد تا بدون ایجاد خستگی در این عضلات عملکرد آنها را تا بالاترین سطح ممکن افزایش و بدینوسیله نقش کلیدی آنها در عملکرد احشاء

داخل لگن و همچنین در کاهش قوس کمر و ایجاد ثبات در کمر بند لگنی و دردهای ناشی از آن را به بالاترین سطح ممکن برساند.

فیزیوتراپی کف لگن روشی است کاملاً غیر تهاجمی (غیر جراحی)، موثر و ارزان قیمت و بدون درد و عارضه که شامل دو بخش عمده میباشد:

1- درمان در خلال دوره حاملگی و بدنبال زایمان

2- مشکلات بی اختیاری، تکرر ادرار و مدفوع، یبوست، تخلیه و مقاربت های دردناک در خانم ها و آقایان

در این روش درمانی ابتدا فیزیوتراپیست با ارزیابی جامع وضعیت عضلات کف لگن با دستگاه پیشرفته PERINEOMETER عملکرد این عضلات را در ارتباط با سایر عضلات جدا قدمی و کناری شکم و پشتی کمر را بررسی می نماید. و در صورت وجود عدم هماهنگی لازم بین این گروهها عضلانی، فیزیوتراپیست با روش های مختلف تمرین درمانی، بیوفیدبک و تحریکات مختلف الکتریکی داخلی (رکتوم یا واژن) و خارجی باعث تقویت، آزاد سازی، ایجاد تعادل عملکرد با سایر گروههای عضلانی کمر و ناحیه شکم، بر اساس اختلال موجود می شود. لازم به یادآوری است که عضلات کف لگن عمدتاً عضلات بسیار عمیقی بوده و مانند سایر عضلات امکان مشاهده مستقیم، لمس، حتی تصویر سازی ذهنی انقباض آنها برای اکثر افراد بسیار دشوار می باشد بنابراین باز آموزی و تمرین درمانی عضلات این ناحیه لزوماً باید تحت نظارت یک فیزیوتراپیست و با استفاده از دستگاه پیشرفته مخصوص تست و آموزش عضلات کف لگن صورت گیرد. موفقیت فیزیوتراپی کف لگن که مستلزم همکاری فعال بیمار می باشد، در تمامی گروه های سنی به اثبات رسیده (سنین بالای ۱۰ سال) و مدت زمان طولانی ابتلا به اینگونه اختلالات مانعی در انجام درمان فیزیوتراپی و بهبود بیمار نخواهد بود.

چند نکته ضروری :

۱. سعی کنید که تمرینات را به صورت یک عادت در فعالیت های روزانه انجام دهید. برای مثال زمانی که در حال مسواک زدن هستید یا زمانی که منتظر جوش آمدن آب کتری می باشید.
 ۲. اگر مطمئن نیستید که تمرینات توسط عضله درست انجام می شود، انگشت خود را داخل واژن قرار دهید و سعی کنید تمرین را دوباره چک کنید. شما باید انقباض ملایم در عضلات کف لگن را احساس کنید.
 ۳. همگامی که احساس خارج شدن یا چک کردن را دارید عضلات کف لگن خود را سفت (منقبض) کنید. قبل از سرفه کردن، عطسه یا خنده کردن عضلات کف لگن را به سمت بالا منقبض کنید. کنترل شما بر روی عضلات کف لگن به تدریج افزایش خواهد یافت.
 ۴. به طور طبیعی روزانه حدود ۶-۸ لیوان آب بنوشید. از کافئین پرهیز کنید. و هرگز بدون احساس پر شدن مثانه خود به توالت نروید.
 ۵. وزن خود را کنترل کنید. اضافه وزن باعث افزایش فشارهای وارد به عضلات کف لگن و تشدید علائم شما خواهد شد.
 ۶. پس از بهبود علائم باز یافت و کنترل عملکرد طبیعی مثانه خود، عضلات کف لگن را فراموش نکنید و تمرینات خود را حداقل یکبار در روز انجام دهید. بدین ترتیب احتمال برگشت مشکل شما به حداقل خواهد رسید.
- این اطلاعات صرفاً جهت ارتقاء اطلاعات شما در کنترل مثانه در این صفحه قرار داده شده است. در صورت وجود هر گونه مشکل در انجام تمرینات و یا عدم یادگیری صحیح نحوه انجام این تمرینات و یا هر بخش از توضیحات، لطفاً در اولین زمان ممکن با فیزیوتراپیست خود تماس حاصل فرمائید.
 - به یاد داشته باشید که شما در هر زمان و مکان می توانید این تمرینات را انجام دهید و کسی متوجه حرکات تمرینی شما نخواهد شد.